

Le rapport critique aux « défauts » physiques

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 6:01

Petite ou grande question : comment faire pour se désidentifier de l'apparence physique, de ses défauts, à l'aide de la méditation ? Même si j'essaye de ne pas y accorder trop d'importance, je ne suis pas ce défaut, c'est encore quelque chose qui est source de souffrance et que j'aimerais lâcher, notamment la comparaison avec les autres personnes.

C'est une excellente question ! Il y a un double problème. Bien sûr, la société nous dit qu'il faut être parfait et beau, à tout point de vue, et on ne peut pas ne pas être sensible à cela. Mais je pense qu'il y a un autre message qui dit qu'il faudrait qu'on s'aime comme on est, et que c'est un truc important. À défaut d'être physiquement parfait, il faudrait au moins qu'on soit capable de s'aimer et de s'accepter comme on est.

On peut faire des pratiques méditatives qui vont un peu dans cette direction. On peut faire un exercice de contentement, faire l'inventaire de ce qui nous plaît ou ne nous déplaît pas, en nous, y compris sur le plan physique. On peut pratiquer un body scan avec une dimension de gratitude pour le corps en remerciant les parties du corps qu'on a envie de remercier pour ce qu'elles nous apportent. Donc on peut faire un travail qui va dans le sens de cette injonction sociale de nous aimer nous-mêmes et c'est un travail intéressant.

Mais je revendique une petite expertise dans le domaine parce que j'étais un adolescent obèse et obsédé par mon image physique. J'ai lu un jour dans un traité de philosophie bouddhiste que dans le vocabulaire bouddhiste, le même mot « orgueil » désigne autant les critiques contre soi-même que l'éloge de soi-même. Et que c'est finalement équivalent. L'autocritique et la vanité et la honte d'être soi.

Je trouve qu'il y a quelque chose d'intéressant là-dedans. Finalement, qu'on se dise qu'on est beau, qu'on se dise qu'on est moche, ce n'est pas extraordinairement intéressant et ça ne va pas nous rendre heureux. J'ai connu quelqu'un qui était obsédé par son physique et qui était très beau, qui se trouvait très beau, et qui se le disait. Il avait remarqué une fois que ses abdominaux n'étaient pas parfaitement symétriques, ça le chagrinait quand même un peu. Et je n'avais pas l'impression que ça le rendait heureux.

Donc, une approche que j'ai choisie, c'est que toutes les phrases – et ce n'est pas seulement pour le physique, mais on peut partir de là – tous les jugements de valeur valorisants ou dévalorisants que je m'adresse, quand je suis en pleine conscience, je les note « orgueil » ou « moi-je ». Et je ne leur accorde pas plus d'attention que ça quand j'ai la possibilité de le faire.

Je pense que ça peut être utile parce qu'on se dit qu'il faudrait en faire quelque chose. On se dit que c'est peut-être le signe qu'on ne s'aime pas comme on devrait s'aimer ou qu'il faudrait accepter notre corps tel

qu'il est. Et je pense qu'on n'a peut-être pas forcément besoin de faire cet effort, qu'on peut se contenter quand on a des pensées dévalorisantes pour notre corps ou des pensées d'approbation, de se dire « ok, c'est du moi-je et ce n'est pas très important ni très intéressant ».

Je ne sais pas si c'est vrai, mais je pense que c'est une approche économique en énergie par rapport à tout ce qu'on peut envisager de faire pour se réconcilier avec son corps, pour s'aimer comme on est. Et que ne serait-ce que parce qu'elle est économe en énergie, ça vaut la peine de l'essayer et de voir ce que ça apporte.

Je pense qu'il y a beaucoup de... Moi, j'ai grandi avec le concept américain, très américain, d'estime de soi. Il faut s'aimer. Et plus je vieillis, plus je me demande si c'est vraiment important d'investir tant d'énergie que ça sur la valeur qu'on a physiquement, émotionnellement, psychologiquement, intellectuellement. Même si c'est pour se dire des choses gentilles, au-delà de cette pratique de méditation de bienveillance, où justement, on ne se dit pas « t'es beau, t'es intelligent, t'es magnifique », on se dit « je te souhaite d'être heureux ». Alors oui, on peut se dire des choses gentilles à soi-même sous cet angle-là, mais autant les critiques que les louanges, je pense de plus en plus que c'est une perte d'énergie et de temps.

Face à ce problème du rapport qu'on a à son propre corps, le mieux est de le classer dans une petite case. Celle qui vous convient, pour moi, c'est « moi, je ». « Moi, je », ça marche bien, parce que ça dégonfle ce genre de pensée, ça les ramène à quelque chose d'assez inintéressant. Ou de trouver un petit mot qui vous correspond et de ne pas leur accorder trop d'importance, parce que finalement, elles n'en ont pas tant que ça, même si elles nous font souffrir parfois beaucoup.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.